

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

4 động tác tập thể hình cho cơ chân tại nhà với tạ dumbbell

Tác giả *Quân Lương*

Cặp tạ dumbbell trong 4 động tác sau đóng vai trò là dụng cụ hỗ trợ, làm tăng áp lực lên cơ chân. Chính vì thế bạn sẽ thấy tạ dumbbell có độ hữu dụng như thế nào đối với những việc tập luyện cơ bắp tại nhà. Hãy cùng **Thể Hình Nam** làm cho cơ chân thêm săn chắc với 4 động tác sau đây!



Động tác 1: Cầm tạ xuống tấn

Động tác 2: Cầm tạ xuống tấn tách trên ghế

Động tác 3: Cầm tạ khom người, thăng bằng trên 1 chân

Động tác 4: Xuống tấn tách đồng thời cầm tạ xoay tạ

Video hướng dẫn thực hiện

Theo VoThuat.vn

Xem thêm:

- *Bài tập thể hình ở nhà dành cho người bận rộn*
- *Top 14 bài tập Gym cực tốt cho người mới bắt đầu tại nhà*
- *Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới*
- *30 bài tập chân tốt nhất cho thể hình nam*

Tin liên quan



Hướng dẫn làm tạ Kettlebell bằng 1 ...


5 phút luyện tập các bài tập bụng v...


Cơ bụng 6 múi nhanh chóng với 5 bài...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



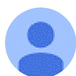
Bài trước

Bài tập giúp body chuẩn với 10 phút thể dục trên giường



Chưa có nhận xét nào

Google+

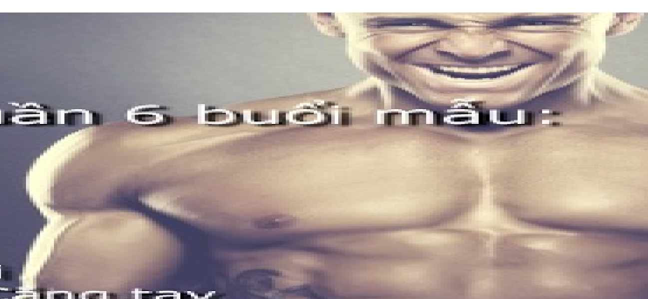


Thêm nhận xét



Bạn tìm gì hôm nay...

X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



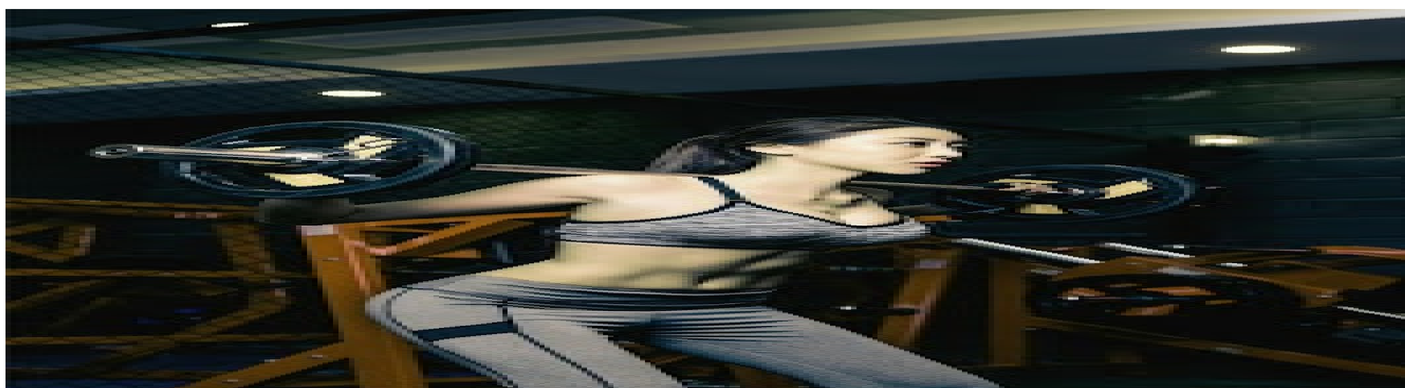
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



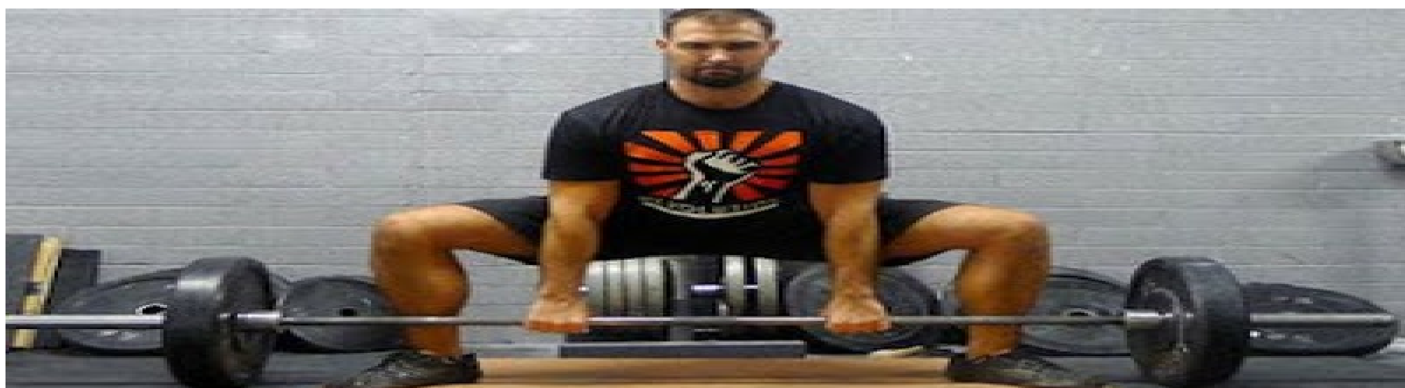
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



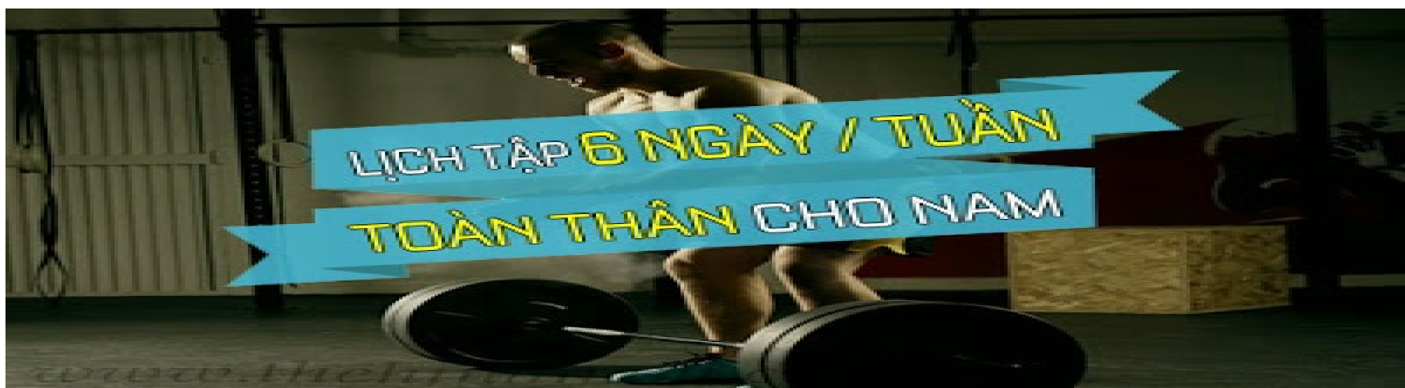
5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 5 Bài tập vận động giúp đốt mỡ nhanh nhất không thể bỏ qua
  Bạn đang tìm kiếm những bài tập vận động để đốt mỡ hiệu quả? Bạn đang trong quá trình...
- 6 bí mật giúp bạn vượt qua chặn đua đạp xe của Ironman tốt hơn
  Bạn đang chuẩn bị cho cuộc đua ironman? Bạn đã chuẩn bị sẵn sảng cho phần chạy bộ và...
- 6 sai lầm tập bắp chân bạn cần tránh ngay khi tập thể hình
  Nếu bắp chân của bạn trông giống như của con nít, tập hoài mà chẳng phát triển, chắc chắn...
- Trào lưu tóc rẽ ngôi giữa đang càng quét mùa hè 2016
  Kiểu tóc rẽ ngôi giữa đang ngày càng trở nên thịnh hành hơn vì vẻ dịu dàng nữ tính...
- “Bật mí” công thức trị sạm da chỉ sau 5 ngày với dầu gấc
  Làn da của bạn đen sam? Bạn dùng mọi cách nhưng vẫn không trắng được? Bạn không có thời...

N H Ạ C T Ậ P T H Ể H Ì N H

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh



Bài ngẫu nhiên


CHỈ SỐ BODY FAT VÀ CÔNG THỨC TÍNH THEO CHUẨN US NAVY
22.02.2016 - Comments Disabled
Không ít bạn trong chúng ta đang ở trong tình trạng bị thừa mỡ do thói quen ngồi lì một chỗ quá nhiều và...



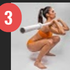
CHƯƠNG TRÌNH TẬP CHÂN VỚI JAY CUTLER
25.02.2016 - Comments Disabled
Jay Cutler tên đầy đủ là Jason Isaac Cutler sinh ngày 3 tháng 8 năm 1973 tại Sterling Massachusetts và là vận...


4 LÝ DO ĐỂ PHỤ NỮ NÊN TẬP THỂ HÌNH
17.03.2016 - 0 Comments
Bạn đang cảm thấy không hài lòng với kế hoạch tập luyện vóc dáng hiện tại của mình? Hãy từ bỏ những quả tạ...

Bài mới

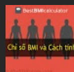
1 
4 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ CHÂN TẠI NHÀ VỚI TẠ DUMBBELL
Cặp tạ dumbbell trong 4 động tác sau đóng vai trò là dụng cụ hỗ trợ,...

2 
BÀI TẬP GIÚP BODY CHUẨN VỚI 10 PHÚT THỂ DỤC TRÊN GIƯỜNG
Dù không ra khỏi giường, bạn vẫn có thể sở hữu eo thon và body...

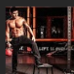
3 
4 BƯỚC GIÚP BẠN SQUAT ĐÚNG KỸ THUẬT, TRÁNH CHẤN THƯƠNG

Squat là 'vua' của các động tác vì đem lại hiệu quả cao và nhanh. Tuy...

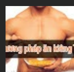
Bài yêu thích


CHỈ SỐ BMI VÀ CÁCH TÍNH GIÚP BẠN XÁC ĐỊNH MỨC ĐỘ MẬP HAY ỐM
22.02.2016 - Comments Disabled

Bạn có biết hiện tại mức cân nặng và vóc dáng của mình có tỉ lệ thuận với nhau hay nói cụ thể hơn là thân...


41 BÀI TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ BỤNG 6 MÚI KHÓ "XƠI" - BẠN CÓ DÁM THỬ? (PHẦN CUỐI)
06.01.2016 - Comments Disabled

Qua các bài tập trước bạn có thấy thay đổi không ? 9 động tác còn lại đang chờ bạn chinh phục đấy! Nếu...


PHƯƠNG PHÁP ĂN KIÊNG TLC GIẢM CHOLESTEROL VÀ GIẢM CÂN
15.02.2016 - Comments Disabled

Bạn sẽ giảm lượng LDL cholesterol xấu 8 đến 10 phần trăm trong sáu tuần, đây là điều mà phương pháp ăn kiêng...


Chat với chúng tôi!